

VERGONHA E TIMIDEZ

2ª feira: 23/Junho/2003

Bom dia ouvinte do Caderno manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

E hoje vamos falar de um sentimento muito comum, que todo mundo já teve e ainda vai ter outras vezes na vida: a vergonha. Vergonha de falar em público, vergonha de vestir um biquíni, vergonha porque esqueceu o aniversário de um amigo. São tantas vergonhas ... Quando a gente pensa em todas estas "vergonhas", parece até que são sentimentos diferentes, porque as situações são também muito diferentes entre si. Será que existe alguma coisa em comum a todos estes tipos de vergonha? Há quem diga que tem vergonha disto e daquilo o tempo todo e justifica dizendo que é tímido. Será que ter vergonha e ser tímido são a mesma coisa? Talvez seja preciso entender melhor o que faz as pessoas ficarem com vergonha, e até vermelhas, em certas situações.

Diz a estória que Adão e Eva viviam felizes no Paraíso, nus e em harmonia, até que comeram o "fruto proibido". Podemos entender que Adão e Eva se tornaram adultos e então, como é normal, tiveram relações sexuais. Aí foram expulsos do Paraíso, passaram a ter vergonha de andar nus e cobriram os genitais com aquelas folhinhas de parreira. Então, o aparecimento da vergonha estaria relacionado com o desenvolvimento sexual.

Se a gente observar as crianças pequenas, vamos ver que elas se comportam de modo bem diferente dos adultos em relação a exhibir sua nudez. Todo mundo já viu uma criança correndo nua pela casa, alegre, rindo, querendo que o mundo inteiro aprecie sua nudez. Quando cresce um pouco, a criança já demonstra um certo pudor em trocar de roupa na frente de pessoas que não conhece. Ao mesmo tempo, gosta de "brincar de médico" e outras brincadeiras semelhantes. O prazer em mostrar o corpo não deixa de existir, só que agora a criança é mais seletiva, só quer se mostrar nua para quem escolher. É preciso se respeitar este desejo da criança em não querer ficar sem roupa na frente de estranhos. Ela quer guardar só para alguns sua sexualidade, mesmo que ainda imatura. Com os adultos é parecido, as pessoas costumam não ter vergonha em se mostrarem nuas pro parceiro sexual, mas a maioria não gosta de trocar de roupa na frente de pessoas desconhecidas.

Quer dizer, a vergonha de se exhibir, sem roupa, pra estranhos é comum em nossa cultura ocidental, faz parte de um pudor de se reservar só para aqueles que a gente seleciona. Quando uma pessoa fica com vergonha de ficar de biquíni ou sunga na praia, pode ser porque ela sente a situação como se estivesse se exibindo, quase fazendo um convite sexual. É um sentimento de

que vestir pouca roupa pode ser excitante pra própria pessoa e pra quem olha também. E aí entra a questão da Cultura, do diversos códigos do que é considerado excitante sexualmente e de quais partes do corpo devem ser cobertas. Veja como a mulher muçulmana religiosa cobre o corpo todo com túnicas "burkas", pra não despertar desejo em outro homem que não seja o próprio marido. Enquanto isso, os índios andam nus e não estão em orgias sexuais o tempo todo.

Então, a vergonha tem um forte componente sexual. As pessoas só mostram pra estranhos as partes do corpo que não seriam particularmente excitantes do ponto de vista sexual dentro de cada cultura. Isto explica a vergonha de exhibir o próprio corpo, mas será que explica também a vergonha de falar em público?

Explica sim, só que é necessário entender que, às vezes, a mente humana é capaz de certas peripécias, camuflando a intenção e o significado de certos atos. Vamos pensar no comentário popular usado em situações em que a pessoa se sente em destaque, descoberta em alguma situação constrangedora: a pessoa diz "senti como se estivesse pelada!", ou "senti como se estivessem me despindo com os olhos!" Isto mostra que, no fundo, a vergonha de falar em público tem também um componente erótico, a pessoa parece ter a sensação de estar se exibindo sexualmente. E aí, fica muda, não consegue falar.

O tímido enrubesce de vergonha porque teme que seus pensamentos possam ser reconhecidos pelos que estão ao seu redor. É aquele rapaz que vai falar com a moça que quer namorar e imediatamente fica com o rosto vermelho, com medo que ela descubra que ele tem vontade de dar logo um beijo nela. E quem é tímido sabe que tem sempre pensamentos que ele acha que não devem ser revelados. Nesse exemplo do rapaz com a moça, são pensamentos de natureza erótica. Mas podem ter outra natureza, por exemplo, um empregado deseja tomar o lugar do patrão na empresa, aí quando vai falar com ele, enrubesce, porque fica com medo que aquele desejo de natureza agressiva apareça, escape pela sua boca.

A verdade é que o tímido sempre está querendo esconder alguma coisa que ele acha que pode comprometer-lo, mesmo que isto seja absolutamente injustificável.

Pense nisso ouvinte, e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do Caderno Manhã da rádio MEC. Se você quiser fazer alguma pergunta ou sugestão, telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da rádio MEC.

3ª feira: 24/ Junho/ 2003

Bom dia ouvinte do Caderno manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Vergonha é um sentimento que todo mundo conhece na própria pele. Não há quem nunca tenha sentido vergonha na vida. Mas há pessoas que são mais envergonhadas do que outras. E tem pessoas que sentem vergonha de quase tudo. Ficar sem graça, constrangido, está no mesmo terreno: é uma vergonha, talvez um pouco mais branda. Existem algumas situações que deixam a maioria das pessoas constrangidas, por exemplo: ser surpreendido sem roupa numa situação inesperada; estar vestido de um jeito muito diferente das outras pessoas, digamos, você está de bermuda numa festa em que está todo mundo super formal; esquecer o nome de alguém que nos cumprimenta efusivamente; dar uma gafe com alguém importante... Enfim, são tantas as situações... e são muitas porque a possibilidade de falha humana é infinita. Sim, porque repare que todas essas situações se referem a alguma falha.

Então, a vergonha é um sentimento de ser descoberto fazendo alguma coisa que se acha feia, errada, inadequada. Uma falha. As pessoas que ficam sem graça, que sentem um pouco de vergonha apenas, nada muito intenso, podem perfeitamente consertar a falha, lidar com a situação, às vezes até achar graça, se desculpar quando for o caso, e bola pra frente.

Mas alguns indivíduos são muito duros consigo próprios, se condenam e ficam com uma vergonha enorme, devastadora, por uma porção de coisas. Ficam se martirizando com cada coisa que consideram uma falha. É preciso ser mais condescendente consigo mesmo e ter mais confiança na tolerância das outras pessoas com nossas pequenas faltas. Ninguém é perfeito e todo mundo comete deslizes, que não devem ser vistos como erros graves.

A pessoa que se diz tímida na verdade está sempre preocupada com o julgamento que supõe que as outras pessoas vão fazer dele. Então o tímido não se expõe, não fala em público, não dança, quer dizer, o tímido não faz nada que o deixe em evidência. Porque é assim que ele se protege do julgamento e críticas que ele imagina que todos farão. Mas veja só: primeiro, essa pessoa, o tímido, acha que todo mundo está sempre prestando a maior atenção a ele; e segundo, que todos esses olhares que estão voltados pra ele são sempre olhares extremamente severos. De onde será que vem essa idéia? Na verdade, o tímido tem um olhar assim, severo e intolerante, olhar que tanto é dirigido pra ele mesmo quanto pra outras pessoas. Quer dizer, ele costuma criticar aquelas pessoas que se expõem, acha que estão falando bobagens ou dançando sem jeito. Ele pensa a mesma coisa em relação a ele mesmo, acha que diz bobagens, etc. É exatamente esse olhar que ele imagina que os outros também têm. Que, se ele dançar, por exemplo, todo mundo vai criticar igual como ele faz em pensamento. Uma das conseqüências é o tímido não pode usufruir plenamente do convívio com os outros. E foge tanto de ser criticado que acaba não tendo a chance de ser elogiado e mostrar que tem coisas

boas para serem compartilhadas.

Pense nisso ouvinte, e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do Caderno Manhã da rádio MEC. Se você quiser fazer alguma pergunta ou sugestão, telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da rádio MEC.

4ª feira: 25/ Junho/ 2003

Bom dia ouvinte do Caderno manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Existem algumas pessoas que gostam de andar nuas pela casa, pais que costumam tomar banho com seus filhos pequenos, alegando que ninguém deve ter vergonha de mostrar o próprio corpo. E é sobre isso que eu quero convidar você a pensar. Será que é errado não querer se exhibir sem roupa exceto na hora do sexo, ou ter pudor de trocar de roupa na frente de estranhos ou mesmo na frente de filhos, que são tão íntimos?

Há alguns anos, mais ou menos na década de 70, junto com toda a revolução dos costumes, com a pílula, a liberação sexual, o feminismo, etc, houve também uma grande mudança nas relações familiares e nas idéias sobre educação de filhos. Naquela época, surgiu a idéia que as crianças deveriam ser educadas de um jeito pra crescerem mais livres, mais liberadas sexualmente, pra ficarem de bem com seus corpos, sem todas as repressões do passado. Enfim, todos queriam que seus filhos fossem mais felizes. E se pensou que deveríamos transformar nossos lares em um Paraíso bíblico, em que Adão e Eva andavam sem roupa, e muito à vontade, completamente harmonizados com a natureza.

Acontece que foi esquecido que as crianças, mesmo as muito pequenas, têm sensações físicas, sentem excitação quando são estimuladas, e que respondem aos estímulos excitantes das mais diversas maneiras.

Os pais que tomam banho com seus filhos, na verdade não estão ajudando a não ter vergonha do próprio corpo. Este sentimento, a vergonha do próprio corpo, pode surgir pelos mais diferentes motivos, cada pessoa com seu motivo particular. Crianças que são colocadas constantemente diante da nudez dos pais na verdade ficam expostas a uma forte excitação sexual para a qual elas ainda são imaturas. Principalmente o banho, que é uma atividade bastante sensual, naturalmente erótica. Tem pais que exageram tanto essa teoria que chegam ao ponto de transarem diante dos filhos. Essas crianças vão ter que dar um jeito de lidar com toda a excitação. Podem até ficar justamente o contrário do que os pais pretendiam: excessivamente recatadas pra tentar evitar a excitação. Ou começam a ter dificuldades escolares, de relacionamento, de aceitar limites...Ou podem ficar com a sensação de excitação desagradável prevalecendo na vida adulta.

Um ponto que também ficou esquecido naquela época da educação chamada mais livre, é que tentar acabar com toda a repressão da gente é um mal-entendido imenso, além de ser impossível. Todos nós usamos a repressão, é uma defesa que nós temos, é algo que nos protege de nós mesmos. É a repressão, por exemplo, que não deixa a gente matar alguém que odiamos, não deixa uma criança ciumenta jogar o irmãozinho pela janela, não deixa a gente exhibir nem concretizar todos os nossos desejos...

Agora, existe uma diferença entre ter pudor e guardar a nudez só pra aqueles que se escolhe e ter vergonha do corpo como se fosse algo feio ou inadequado. As pessoas não saem por aí exibindo suas partes íntimas pelo mesmo motivo que não saem divulgando suas intimidades. É por valorizar muito o próprio corpo e a própria privacidade.

Pense nisso ouvinte, e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do Caderno Manhã da rádio MEC. Se você quiser fazer alguma pergunta ou sugestão, telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da rádio MEC.



[Programa de Rádio
"Escutar e Pensar"](#)